

Intimní hygiena

Od časů Pasteurových a Kochových se lidstvo bojí mikrobů. Hledí na ně jako na organismy veskrze nebezpečné, které jen potměšile číhají na každou příležitost, jak člověku uškodit. Ve skutečnosti s většinou bacilů žije lidské tělo v dobré shodě a některé dokonce nezbytně potřebuje; například bez činnosti bakterií ve střevě se nevstřebávají některé životně důležité vitamíny. Nebudete tomu věřit, ale symbiotických bakterií žije v člověku a na něm asi desetkrát více, než je vlastních buněk celého lidského těla¹! I ženské pohlavní orgány jsou typickým příkladem takové symbiózy makro- a mikroorganismu.

Nebojte se mikrobů – jsou to vaši kamarádi!

Celý povrch těla je pokryt milióny mikrobů. Stejně tak všechny tělesné dutiny, které se otevírají do zevního prostředí; nosohltan, ústní dutina i celá trávicí trubice a pochopitelně i pochva. Tyto dutiny prostě nelze udržet bez mikrobiálního osídlení. Proto za milióny let vývoje uzavřel náš organismus jakousi dohodu s některými bacily: my jim poskytujeme vhodné životní podmínky a ony nás na oplátku chrání před jejich zlými kolegy. Tímto smluvním partnerem v ženské vagině je mikrob, zvaný Döderleinův laktobacil². Je to tyčkovitá bakterie délky asi 3 – 7 μm , která se živý odumřelými a odloupanými buňkami poševní sliznice, jež obsahují živočišný škrob, tzv. glykogen. Je to vlastně složitý cukr, který laktobacilům slouží jako potrava. Získávají energii nutnou pro život jeho štěpením a konečným produktem jejich látkové výměny je kyselina mléčná, proto také kolem sebe tvoří kyselé prostředí o kyselosti asi pH 4. (Pro názornou představu: stejnou hodnotu pH mají například kysané mléčné výrobky.) To je velmi důležitá skutečnost, protože většině choroboplodných zárodků se daří naopak v prostředí zásaditém a kyselina mléčná v této koncentraci jejich množení spolehlivě zastavuje. Ženská pochva ostatně není jediným místem, kde laktobacily s člověkem spolupracují. Jejich velmi blízcí příbuzní pro nás připravují z mléka jogurty, kefíry, kyšky a jiné dobroty. V tomto případě je surovinou pro tvorbu kyseliny jiný cukr, laktóza neboli cukr mléčný.

Kromě laktobacilů, žije v pochvě asi 40 druhů jiných mikroorganismů (některé i takové, které by jinde mohly být příčinou choroby), ale jsou v menšině. Jednak jim v přemnožení brání přítomnost laktobacila, jednak se jednotlivé druhy drží v šachu jaksi navzájem a nad

¹ Buněk lidského těla je asi 10^{13} , bakterií v něm a na něm žije zhruba 10^{14} .

² Tento mikrobiální druh a jeho úlohu popsal německý gynekolog Albert Döderlein (1860-1941)

pořádkem bdí imunitní buňky organismu. Lidské tělo zde uplatňuje princip, kterým Římané ovládali své kolonie: Divide et impera, rozděl a panuj.

V pochvě tedy panuje jakýsi stav trvalého bojového vyrovnaní sil a všechno funguje k plné spokojenosti její nositelky. Přesto je výtok z pochvy nebo jiné příznaky zánětu nejčastějším důvodem, který vede ženu k návštěvě gynekologa. Příčina tkví téměř vždy v narušení rovnováhy poševního ekosystému.

Nejčastěji zlobí kvasinky

Typickým příkladem může být takzvaná vaginální kandidiáza, zánět pochvy vyvolaný kvasinkami, onemocnění velmi časté (alespoň jednou během života jej prodělají ¾ žen) a velmi nepříjemné. Projevuje se někdy výtokem, který je bělavý nebo žlutavý, zevní rodidla bývají pokryta hmotami připomínajícími sražené mléko, ale to, co dovede postiženou ženu k lékaři je hlavně úporné svědění, pálení nebo až bolest. Pacientka přichází utrápená a vyděšená. „Kde jsem to mohla chytout, pane doktore?“ „Vždyť já se pořád myju!“, dodává někdy nešťastně. Tak aby bylo jasno, pravděpodobně to nikde nechytla a o tom mytí ještě bude řeč. Kvasinky jsou všudypřítomné: žijí na povrchu těla, v ústech a asi u třetiny žen i v pochvě a nemusí se tedy nikde chytat. V pochvě jsou přítomné v malém množství a aby se nepřemnožily, o to se stará náš známý laktobacil. Stará se o to tak spolehlivě, že dokonce selže i pokus vyvolat toto onemocnění pouhým nasazením kvasinek do pochvy; takové pokusy na dobrovolnicích se dělaly. Jenže to je mikrob poměrně citlivý a fajnový a není těžké jej oslabit a tak rovnováhu narušit. Klasickým případem je užívání antibiotik, třeba při angíně. Antibiotika sice hubí streptokoka v krku, ale laktobacila v pochvě také. Kvasinky náhle nemají konkurenci a začnou se nekontrolovaně množit. Výsledkem jsou příznaky, které byly popsány o pár řádků výše. Nemusí to být jen antibiotika. Někdy se onemocnění projeví i po koupání v bazénu a pacientka se pak zlobí na provozovatele koupaliště, co že jim to v té vodě plave za svinstvo. Zlobí se většinou neprávem, protože tam žádné svinstvo plavat nemusí. V každém bazénu je voda kvůli desinfekci dost silně chlórovaná a právě na chlór je laktobacil velmi citlivý, zatímco kvasinky si z něho nic moc nedělají. Někdy k narušení rovnováhy stačí i jen zvýhodnit kvasinky, třeba nošením těsného prádla. Dojde k zapaření a teplo kvasinkám dělá dobře. Jejich množení se urychlí a to stačí, aby přepraly našeho spřáteleného laktobacila. A nebo se na oslavě nacpat sladkostmi. Přechodné zvýšení hladiny cukru v krvi (a tím ve všech tělesných tekutinách) poskytne kvasinkám nadbytek chutné stravy a to jim stačí k vítězství nad obrannými silami organismu.

I přílišná hygiena škodí

Dokonce i jen příliš důkladné a časté mytí může narušovat rovnováhu, jež se potom musí znova ustavovat a ne vždy se ustaví ve prospěch nositelky tohoto křehkého ekosystému. Přímo zločinem je provádět poševní výplachy. Občas bývá v ženských časopisech vidět reklamu na různé vaginální irigátory doprovázené slogany typu „pro báječný pocit čistoty.“ Volám své naléhavé ne! Není náhodou, že s výtokem přicházejí k ženskému lékaři nejčastěji právě úzkostlivě čistotné intelektuálky, pro které je nesnesitelná představa, že na nich nebo v nich žije nějaký, proboha, snad mikrob, nebo co... Naopak přísahám, že jsem za těch skoro 20 let, které se živím gynekologií, neviděl s těmito potížemi příslušnici skupiny z některé ze spodních příček společenského žebříčku. A to jsem několik let pracoval v africké poušti, kde většinou pacientky sice na dálku páchly, ale poševní prostředí měly na jedničku s hvězdičkou. Nechci říci, samozřejmě, že by se žena neměla mýt. Chci říci, že ve všem by se měla zachovat míra.

Zbytečná léčba může uškodit

Ne každý výtok z rodidel musí být nutně příznakem onemocnění. Pochva je vystlána sliznicí, která nějakou tekutinu tvořit prostě musí a v některých obdobích může být tekutiny více. Bývá to například v těhotenství nebo v době ovulace (uvolnění vajíčka z vaječníku). Je opět řada přehnaně úzkostlivých žen, které při pocitu jakékoliv vlhkosti v této oblasti navštěvují gynekologa a dožadují se léčby. Jeden starý zkušený gynekolog na adresu takových pacientek prohlásil, že by snad chtěly, aby se jim z pochvy prášilo... Není nic horšího, než takové „záněty“ začít léčit vkládáním různých dezinfekčních čípků. Naruší se přirozený poševní ekosystém a výsledkem může být zánět opravdový. V zásadě můžeme shrnout, že výtok není třeba léčit, není-li doprovázen svěděním, pálením, bolestí, krvácením a nebo nepříjemným zápachem. Ten poslední případ je velmi častý a takové onemocnění se nazývá bakteriální vaginóza. Opět je jeho podstatou narušení rovnováhy. Ochranný laktobacil vymizí a v pochvě převládnu tzv. anaerobní bakterie, t.j. takové, které nepotřebují k životu kyslík. I pro ně platí, že se najdou i u zdravé ženy, ale jen v malém množství. Jejich přemnožení vlastně ani organismu nevádí, protože nepůsobí zánětlivou reakci. Je ale doprovázeno tvorbou většího množství tekutiny a – co je nejhorší – tyto bakterie tvoří látky³, které při svém rozkladu nepříjemně páchnou po rybách. Navíc pH pochvy se mění do zásaditých hodnot, které nezaručují ochranu před jinými nákazami. Léčba takového výtoku bývá jednoduchá,

³ Je to zejména kadaverin a putrescin.

korunovaná úspěchem, bohužel ne vždy trvalým. K tomu by bylo nutno obnovit osídlení pochvy laktobacilem, který je schopen zajistit trvalou „samočisticí“ schopnost.. Přípravky s laktobacilem jsou naštěstí běžně k dispozici v lékárnách i bez lékařského předpisu a je možno je užívat jako běžnou součást intimní hygieny ženy. Na rozdíl od desinfekčních prostředků a výplachů si s nimi nelze ublížit, ale ne vždy se podaří kolonizaci laktobacilem obnovit; příčinu (obvykle neznámou), proč laktobacily vyhynuly tím totiž nevyřešíme.

Zevní rodidla a pochva ženy jsou jednou z rizikových oblastí, kde vnitřní prostředí organismu přichází do styku s agresivními zevními vlivy. Do jisté míry je v oblasti ženského genitálu tento problém ještě vyhrcořenější, než třeba v ústrojí trávicím nebo dýchacím, protože pochvou, dělohou a vejcovody existuje přímá otevřená cesta až do volné dutiny břišní. Proto ženské pohlavní orgány vybavila příroda během vývoje řadou antimikrobiálních bariér. Mikrobiální ekosystém pochvy je jednou z nejdůležitějších. Chovejme se tedy k němu s náležitou úctou.